

## شما هم می ترسید؟

ارتفاع، حیوانات، حشرات موزی و رانندگی معمولاً از جمله مواردی است که برخی افراد از آن ها به عنوان عوامل ترس یاد می کنند...



ارتفاع، حیوانات، حشرات موزی و رانندگی معمولاً از جمله مواردی است که برخی افراد از آن ها به عنوان عوامل ترس یاد می کنند در حالی که بسیاری از افراد در طول زندگی به راحتی با این عوامل روبه رو می شوند بدون آن که ترس و وحشتی از آن داشته باشند. ترس یکی از واکنش های طبیعی انسان به مخاطرات اطراف است اما زمانی که این واکنش ها غیرطبیعی و در مواجهه با عواملی معمولی رخ می دهد نشان دهنده وجود اختلالی در روان افراد است که به تولید ترس غیرطبیعی منجر می شود و به فوبیا معروف است.

به گزارش سلامت نیوز، خراسان نوشت: دختری 25 ساله که این نوع ترس را تجربه کرده است می گوید: همیشه از سگ می ترسم به طوری که اصلاً قادر به کنترل این ترس نیستم. کافی است در خیابان یا هر جای دیگر سگی را بینم بدون آن که آن حیوان به من حمله ای بکند، ناخودآگاه دست و پاهایم سست می شود و از شدت ترس تا مرز بیهوشی پیش می روم. واکنش من نوعی خودنمایی یا به اصطلاح لوس کردن خود است. به همین دلیل آرزو می کنم هیچ گاه در محیط های رسمی مانند دانشگاه با سگ روبه رو نشوم چرا که قادر به کنترل ترسم نخواهم بود. محمد؛ یکی از کسانی است که به همسرش کمک کرد تا با ترس خود از گربه مقابله کند. او در این باره می گوید: مدتی از ازدواج ما می گذشت که یک روز در خیابان همسرم با دیدن یک گربه که در مقابل ما از روی دیوار به سمت پایین پرید، غش کرد و به سرعت او را بیمارستان منتقل کردم. اما بعد از به هوش آمدن او مادرش عنوان کرد که از دوران کودکی با دیدن گربه غش می کند و جالب اینجاست که خود او از دلیل ترسش بی خبر بود. از آنجایی که این موضوع برایم عجیب بود همسرم را نزد یک روانشناس بردم و با چند جلسه مشاوره مشخص شد ترسی تخلیه نشده از دوران کودکی نسبت به گربه در ناخودآگاه همسرم باقی مانده است که با انجام هیپنوتیزم این ترس تخلیه شد و اکنون همسرم دیگر آن واکنش غیرطبیعی نسبت به گربه را انجام نمی دهد.

ترسی غیر واقعی

یک روانشناس درباره این گونه ترس ها می گوید: فوبیا ترسی است غیر واقعی، شدید و طولانی مدت از یک جسم، شخص، حیوان یا موقعیت. فوبیا نوعی اختلال اضطراب است. شخصی که فوبیا دارد یا سعی می کند از چیزی که ترس ایجاد می کند اجتناب کند یا آن را با اضطراب و پریشانی فراوان تحمل می کند. فربشته پناهی؛ اصلی دارد، ادامه می دهد: رایج ترین شکل آن، فوبیای خاص یا فوبیای ساده است که در این حالت افراد ممکن است از حیوانات خاص مانند سگ، گربه، عنکبوت، مار و از افراد خاص همچون دلکک، دندانپزشک، دکتر و از محیط های خاص همچون مکان های تاریک، مکان های بلند، یا از موقعیت های خاص مانند پرواز با هواپیما، سوار شدن به قطار، رعد و برق و قرار گرفتن در یک فضای محصور بترسند. این شرایط تا حدودی ژنتیکی و ارثی است و به نظر می رسد در خانواده ها وجود داشته باشد. وی تصریح می کند: فوبیای اجتماعی که اختلال اضطراب اجتماعی نیز نامیده می شود، به این صورت است که افراد با فوبیای اجتماعی از موقعیت های اجتماعی که ممکن است در آن تحقیر شده، شرمسار شده یا مورد قضاوت دیگران قرار گیرند، می ترسند. آن ها به ویژه زمانی مضطرب می شوند که افراد حاضر در آن موقعیت را نمی شناسند. این ترس می تواند محدود به عملکرد مانند سخنرانی کردن، کنسرت یا ارائه کاری باشد یا می تواند عمومی تر باشد به طوری که شخص با فوبیا از بیشتر موقعیت های اجتماعی مانند غذا خوردن در ملاء عام یا استفاده از دستشویی عمومی اجتناب کند. به نظر می رسد که فوبیا اجتماعی در خانواده ها وجود داشته باشد. افرادی که در کودکی خجالتی یا منزوی بودند یا تجربه های اجتماعی منفی یا ناخوشایندی داشته اند، بیشتر در معرض این اختلال قرار دارند. وی می افزاید: هراس از مکان های باز و ترس از قرار گرفتن در مکان های عمومی است که خروج ناگهانی از آن ها ممکن است سخت یا خجالت آور باشد، یکی دیگر از انواع فوبیاست که در این حالت شخص ممکن است از رفتن به سینما یا کنسرت یا سفر با اتوبوس یا قطار اجتناب کند. این نوع فوبیا مجزاست زیرا با وحشت زدگی و ترس شدید به علاوه علائم جسمانی ناراحت کننده همچون لرزه، تپش قلب و عرق کردن مرتبط است. وی خاطر نشان می کند: فوبیاهای کودکی غالباً بین سنین 5 و 9 سال رخ می دهد و معمولاً مدت کوتاهی دوام دارد. فوبیا های با دوام بیشتر بعد از دوران کودکی آغاز می شود، به ویژه در افراد حدود بیست ساله بروز می کند. فوبیاهای بزرگسالان معمولاً چندین سال طول می کشد و احتمال این که به خودی خود رفع شود کمتر است. بدون درمان مناسب، فوبیا می تواند خطر

انواع دیگر بیماری های روانی به ویژه سایر اختلالات اضطراب، افسردگی و سوء مصرف مواد را افزایش دهد. علائم

وی درباره علائم فوبیا تصریح می کند: احساس بیش از اندازه، ناراحت کننده و مداوم ترس یا اضطراب که با جسم، فعالیت یا موقعیت خاصی بروز می کند نشانه های وجود فوبیا در افراد است. این احساسات یا غیرمنطقی است یا نامتناسب با تهدیدات واقعی. برای مثال، اگرچه هر کسی ممکن است از یک سگ آزاد و تهدید کننده بترسد اما اکثر افراد از یک سگ آرام، ساکت و تحت کنترل فرار نمی کنند. این درحالی است که فرد دارای فوبیا از همین سگ آرام نیز می ترسد. اجتناب و دوری از جسم، فعالیت یا موقعیتی که فوبیا را تشدید می کند یکی دیگر از علائم فوبیاست. زیرا این افراد اغلب از علائمی که دارند خجالت می کشند. وی ادامه می دهد: برخی علائم جسمی نیز مرتبط با اضطراب است. این علائم می تواند شامل لرزش، تپش قلب، عرق کردن، تنگی نفس، سرگیجه، تهوع یا علائم دیگری باشد که منعکس کننده پاسخ جنگ یا گریز بدن نسبت به خطر است. چنین علائمی ممکن است به تشخیص اختلال وحشت منجر شود. تشخیص

این روانشناس عنوان می کند: علائم فعلی و سابقه خانوادگی و تجربه های گذشته مرتبط با موضوع ترس از جمله عواملی است که به روانشناس در تشخیص فوبیا کمک می کند. گاهی نیز ریشه ترس در ناخودآگاه فرد است و از آن خبر ندارد که با روش های تشخیصی و درمانی دیگر مانند هیپنوتیزم قابل تشخیص است. شاید موضوع از عکس العمل، اندیشه ها، احساسات و علائم جسمانی فرد هنگام مواجهه با آن چه از آن می ترسد، در تشخیص مفید باشد. همچنین، از فرد خواسته می شود توضیح دهد که برای اجتناب از موقعیت های ترسناک چه کار می کند و این که فوبیا چگونه زندگی روزمره، از جمله روابط شغلی و شخصی، او را متأثر می کند. بررسی سابقه افسردگی در افراد مبتلا به فوبیا بسیار ضروری است. زیرا بیشتر افراد با فوبیا این مشکل را نیز دارند. وی تأکید می کند: در صورتی که ترس ها و اضطراب هایی که آرامش خاطر افراد را به هم می زند، با روابط شخصی آن ها تداخل دارد، یا مانع کارکرد عادی آن ها در خانه، مدرسه یا محل کار می شود، دردسر ساز شده است، فرد باید در اولین فرصت ممکن به مشاور و روانشناس مراجعه کند. درمان

وی با بیان این که هیچ راهی برای جلوگیری از آغاز یک فوبیا وجود ندارد، می گوید: در صورتی که فوبیا در فرد ایجاد شود، درمان می تواند تأثیر منفی اختلال را کاهش دهد. درمانی فوبی معمولاً ترکیبی از روان درمانی و دارودرمانی است. به طور مثال درباره فوبیای خاص درمان شناختی-رفتاری می تواند مفید باشد، به ویژه روندی که درمان از راه حساسیت زدایی یا درمان از راه مواجهه نامیده می شود. در این روش فرد به تدریج با پای خود و تحت شرایط کنترل شده در معرض چیزی قرار می گیرد که از آن می ترسد. وقتی فرد در معرض آن عامل قرار می گیرد، یاد می گیرد که از طریق آرامش، کنترل تنفس یا دیگر راهبردهای کاهش اضطراب بر ترس خود غلبه کند. برای درمان کوتاه مدت فوبیا ها، دکتر ممکن است داروی ضداضطراب تجویز کند. اگر فوبیا فقط گاه گاهی پیش می آید، مانند ترس از پرواز، استفاده از دارو می تواند محدود شود. وی اظهار می کند: در درمان فوبیای اجتماعی اگر فوبیا روی یک عملکرد خاص برای مثال، ارائه یک سخنرانی یا اجرای یک کنسرت متمرکز باشد، ممکن است یک داروی بتابلورک همچون پروپرانولول تجویز شود. این دارو را می توان درست قبل از انجام آن کار مصرف کرد. این دارو اثرات جسمی اضطراب، تپش قلب یا لرزش انگشتان را تعدیل می کند اما معمولاً بر هوشیاری مورد نیاز برای صحبت کردن یا مهارت مورد نیاز برای نواختن آلت موسیقی اثر نمی گذارد. برای اشکال عام تر یا بلندمدت تر فوبیا اجتماعی، ممکن است یک داروی ضدافسردگی تجویز شود. درمان شناختی-رفتاری نیز برای بیشتر افراد با فوبی اجتماعی، هم در محیط فردی و هم گروهی، مؤثر است. وی خاطر نشان می کند: درمان ترس از محیط باز، شبیه به درمان اختلال وحشت زدگی است که با درمان دارویی شامل داروی ضدافسردگی و داروهای ضداضطراب انجام می شود. روان درمانی نیز در این نوع ترس مفید است.